DOTT.SSA MARIA LIBERTI

Ansia

COMPRENDERE,GESTIRE CURARE

Dott.ssa Maria Liberti
Psicologa e Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica
liberti.maria@libero.it

Scopodi questoebook

Questo ebook ha finalità esclusivamente divulgative e informative. Non sostituisce in alcun modo una valutazione psicologica, una diagnosi clinica né un percorso terapeutico personalizzato. Le informazioni contenute sono frutto di conoscenze scientifiche attuali e della pratica professionale, ma non

costituiscono una cura. In caso di disagio psicologico significativo, si raccomanda di rivolgersi a uno specialista qualificato.

Dott.ssa Maria Liberti
Psicologa e Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica
liberti.maria@libero.it
Messaggio al 3209759256

Cos'èl'Ansia

COS'È L'ANSIA

L'ansia è una risposta fisiologica e psicologica innata che si attiva di fronte a una percezione di pericolo, anche quando tale pericolo non è reale o immediato. A piccole dosi può essere utile: ci prepara ad affrontare situazioni difficili, migliorando la nostra prontezza e attenzione. Tuttavia, quando è eccessiva o cronica, può diventare un ostacolo al benessere personale funzionamento quotidiano.

e

al

L'ansia patologica non si basa più su stimoli reali e si manifesta in maniera sproporzionata, persistente e spesso incontrollabile, interferendo con la qualità della vita.

DOTT.SSA MARIA LIBERTI
PSICOLOGA E TECNICO DELLA RIABILITAZIONE PSICHIATRICA
LIBERTI.MARIA@LIBERO.IT

Sintomi dell’Ansia

L’ansia coinvolge tre livelli principali: corporeo, emotivo e cognitivo. I sintomi più comuni includono:

Fisici
Tachicardia o palpitazioni
Sudorazione eccessiva
Tensione muscolare
Respiro affannoso
Vertigini
Nausea o disturbi gastrointestinali
Tremori
Sensazione di “testa leggera”
Psicologici ed emotivi
Paura immotivata
Senso di pericolo imminente
Irritabilità
Sensazione di distacco dalla realtà (derealizzazione) o da sé stessi (depersonalizzazione)
Cognitivi
Pensieri intrusivi
Catastrofismo
Difficoltà di concentrazione
Rimuginio continuo

Cosasucede

alivello cerebrale

NEL CERVELLO, L’ANSIA ATTIVA SPECIFICI CIRCUITI NEURALI:

Ipotalamo: attivato dall’amigdala, stimola il rilascio di ormoni dello stress (adrenalina e cortisolo) tramite l’asse ipotalamo-ipofisi-surrene.
Amigdala: è il centro di allarme del cervello. Elabora le emozioni legate alla paura e all’allerta. Quando percepisce un pericolo, invia segnali ad altre aree.
Sistema nervoso autonomo: responsabile della risposta "lotta o fuga", aumenta la frequenza cardiaca, la pressione e la vigilanza.
Corteccia prefrontale: in situazioni normali, aiuta a valutare razionalmente i pericoli. Nelle persone ansiose, questa funzione viene inibita o bypassata.

Questo circuito crea una risposta fisiologica intensa che, nel tempo, può diventare automatica anche in assenza di pericolo reale.

L’ansia nasce spesso da un ciclo tra emozioni e pensieri:

1. Stimolo: può essere interno (es. un pensiero) o esterno (es. un evento).
2. Valutazione cognitiva: il cervello interpreta lo stimolo come pericoloso.
3. Risposta emotiva: si attivano emozioni come paura o tensione.
4. Comportamento: fuga, evitamento, controllo eccessivo.

Questi passaggi rinforzano a vicenda la risposta ansiosa: più eviti o controlli, più la tua mente "impara" che lo stimolo è pericoloso, creando un circolo vizioso dell’ansia.

TecnicheUtili perlaGestione dell’Ansia

Una tecnica semplice ma potente. Il suo scopo è interrompere il flusso

di pensieri ansiosi e ridirigere l’attenzione.
Esempi di tecniche di distrazione:
Fare calcoli mentali o contare all'indietro
Ascoltare musica stimolante
Guardare un film comico
Giocare a un puzzle o cruciverba
Parlare di un argomento neutro o piacevole

Questa tecnica è utile soprattutto nell’immediato, per “staccare” da una spirale di pensieri negativi.

TecnicheUtili perlaGestione dell’Ansia

GROUNDING

Il grounding serve a radicarsi nel presente, utile quando ci sentiamo so
ansia, panico o dissociazione.
Esercizio 5-4-3-2-1 (Grounding Sensoriale):
5 cose che vedo
4 cose che tocco
3 cose che sento

2 cose che odoro
1 cosa che gusto

Questa tecnica aiuta a riportare la consapevolez
e ora, riducendo il senso di perdita di controllo.

Respiro Diaframmat

Il respiro è uno degli strumenti più immediati per regolare il sistema nervoso autonomo. Quando respiriamo con il diaframma, stimoliamo il nervo vago, abbassando l'attivazione del sistema simpatico.

Tecnica base:
Inspira profondamente con il naso per 4 secondi, gonfiando l’addome
Trattieni per 2 secondi
Espira lentamente con la bocca per 6 secondi
Ripetere per almeno 5-10 minuti può aiutare a ridurre l’ansia acuta.

LaTerapia

Polivagale

La teoria polivagale (Stephen Porges) ha rivoluzionato il modo in cui comprendiamo il sistema nervoso autonomo e la regolazione emotiva.

COSA DICE LA TEORIA

Il nervo vago, principale nervo parasimpatico
principali:
Dorsale: primitivo, associato alla risposta di
congelamento o spegnimento (freeze/shutdo
Ventrovagale: più recente, favorisce il rilassa
connessione sociale, il senso di sicurezza.
I tre stati principali del sistema nervoso
1. Sicurezza (ventrovagale attivo) calma, em
comunicazione
2. Pericolo (simpatico attivo) ansia, agitazion
lotta

LaTerapia

Polivagale

APPLICAZIONI TERAPEUTICHE

Applicazioni terapeutiche
Lavoro sul corpo (somatic experiencing)
Terapie con il respiro
Contatto oculare e connessione sociale
Stimolazione vagale tramite suoni, canto, po
Obiettivo della terapia polivagale
Favorire la neurocezione di sicurezza, cioè l
percezione inconscia di essere in un ambien
per permettere al sistema ventrovagale di at
regolare le emozioni.

Conclusioni

L’ansia è una compagna umana universale, ma può

trasformarsi in un ostacolo quando prende il sopravvento. Conoscere il suo funzionamento, comprendere i meccanismi cerebrali e applicare tecniche specifiche permette di riappropriarsi del proprio equilibrio.
Ricorda: chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma un atto di consapevolezza e cura.

Contattami

Dott.ssa Maria Liberti
Psicologa
Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica
liberti.maria@libero.it
messaggio al 3209759256

WEBSITE

https://www.dottssamarialiberti-psicologa.it/

SOCIAL

https://www.facebook.com/share/1AsRVv6BbK/

https://www.instagram.com/psicologa_maria.liberti?igsh=c3p1eXJwcnJhbzJv